

LIETUVOS SVEIKUOLIŲ SĄJUNGA

dovanoja paskaitų turą mokykloms!



Lietuvos sveikuolių sąjungos lektoriai ir motyvatoriai vyks į (deja, dėl Covid-19, virtualų) turą po Lietuvos ugdymo įstaigas siekdami skleisti sveikos gyvensenos idėją vaikų ir jaunimo tarpe.

Židikų Marijos Pečkauskitės gimnazijos 5, 6; 7; 8 klasių mokiniams (nuotolinė) paskaita įvyks sausio 25 dieną, pirmadienį, 13:55 val.

MOKINIO POZICIJA, KAS TAI IR KAIP JI GALI PADĖTI?

Dažnai paauglystėje jaunimas būna pozicijoje "aš viską žinau", būtent dėl šio požiūrio taško jie susiduria su daug sunkumų, kurie jų gyvenimą daro dar sudėtingesniu. Paskaitos metu kalbėsime apie pagrindines mokinio pozicijos savybes ir kaip jos gali padėti paauglystėje susitvarkyti su nuolatinio nepasitenkinimo jausmu, su supratimu "visi aplinkui blogi ir niekas manęs nesupranta", nuolatiniais konfliktais. Šios paskaitos įsisąmoninimas kelia paauglių sąmoningumą.

Lektorė: Eglė Kislovski – Lietuvos sveikuolių sąjungos valdybos narė, jaunimo bei šeimų stovyklų organizatorė, vadovė bei lektorė, programos GRLPWR, skirtos merginoms, norinčioms pažinti savo vidinį ir išorinį grožį, kūrėja. Daug metų dirbo vadovaujama darba marketingo, grožio industrijoje, fotografijos, mados renginių režisūros srityse

7; 8; ir I, II; III (gimnazinių) klasių mokiniams (nuotolinė) paskaita įvyks vasario 5 dieną, ketvirtadienį, 13:55 val.

SVEIKA GYVENSENA – KELIAS Į LAISVĘ IR NERIKLAUSOMYBĘ

Laisvo ir nelaisvo žmogaus savybės, savijauta. Maistas. Kodėl žmonės valgo tai, kas yra nevalgoma? Režimas. Koks jis turi būti, kad žmogus visada būtų energingas, aktyvus ir veiklus? LAISVĖ ir savo pašaukimo atradimas.

Dažnas paauglys nori būti laisvas ir nepriklausomas, tačiau šio tikslo siekia priemonėmis, kurios, atvirkščiai, sukelia priklausomybę ir nepageidaujamus rezultatus emocinei ir fizinei sveikatai. Paskaitoje kalbama apie veiksmingus ir paprastus būdus, kaip tapti iš tiesų laisvu ir nepriklausomu.

Lektorė: Sigita Kriauciūnienė. Lietuvos sveikuolių sąjungos viceprezidentė, holistinės gyvensenos propaguotoja, patyrusi lektorė, regėjimo gerinimo stovyklų pradininkė Lietuvoje, lauko darželio "Vėjo šalies vaikai" steigėja